



CO WSPIERA - CO MÓWIĆ, JAKA POMOC DZIAŁA?

Artykuł przygotowany na zlecenie Stowarzyszenia "Przebiśnięg" przez ekspertów MENTAL HEALTH CENTER

Rodziny pacjentów oraz ich bliscy często zgłaszają się do nas, psychoonkologów z zapytaniem jak rozmawiać z chorymi i jak ich wspierać. Krótka odpowiedź najczęściej brzmi – **NORMALNIE, TAK JAK WCZEŚNIEJ.**

Rozmowa z pacjentem onkologicznym dla niektórych jest dużym wyzwaniem. Członkowie rodziny nie wiedzą, co powiedzieć a nie chcą przypadkiem skrzywdzić złym słowem. To jest też powód dla którego wiele osób odcina się od chorych – ze strachu, że nie będą wiedzieli co powiedzieć. A rozmowa może być prostsza niż Wam się wydaje – może być emocjonalnie kosztowna, ale lepiej rozmawiać i poczuć ulgę (co dotyczy obu stron) niż milczeć. Bezradność i unikanie rozmów więcej mówi o Tobie - Obserwuje się tę trudność szczególnie u osób, które są przyzwyczajone do działania zadaniowego i tego, że jedynie działanie ma sens a nie „czcze rozmowy”. Jeżeli nie jest to dla ciebie łatwe – powiedz to. **„BARDZO CHCIAŁBYM CI POMÓC, ALE NIE WIEM CO POWIEDZIEĆ I JAK SIĘ ZACHOWAĆ”.**

Pacjenci mówią, że najgorsze jest dla nich milczenie i izolowanie się bliskich. Więc często przyjmują takie słowa, które są wyrazem bezradności ale i dobrych chęci, ze spokojem i akceptacją. Jeżeli nie chcesz rozmawiać - nie musisz. Czasami ważniejsza jest obecność, przytulenie, miły gest niż słowa. Akcentuj, że jesteś obecny i chcesz być wsparciem.

Patrząc na pacjenta często widzimy go przez pryzmat choroby. Ale nasz bliski nie jest chorobą, on jest sobą i ma chorobę, ona mu towarzyszy, jest jego częścią.

Istnieje grupa pacjentów, którą frustruje specjalne traktowanie czy też nadmierna troska. Istnieje grupa, która oczekuje dodatkowych pytań i zainteresowania. Najczęściej jednak pacjenci oczekują wsparcia adekwatnego do ich potrzeb i naturalnego, niewymuszonego zainteresowania. Dlatego zanim zaczniesz cokolwiek robić dla swojego bliskiego w chorobie **SPYTAJ**, co on uważa za pomocne.

Unikaj !!!

- wszystko będzie dobrze
- nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło
- na coś trzeba umrzeć
- każdy musi odcierpieć swoje
- widocznie sobie na to zasłużyłeś
- za miesiąc o wszystkim zapomnisz
- inni mają jeszcze gorzej

Dobra rozmowa może mieć kilka kroków:

- Miejsce i czas – zacznij rozmowę mając na nią czas, żebyś mógł się skupić na bliskiej osobie, a nie był myślami już przy kolejnym domowym obowiązku. -->



Stowarzyszenie
Przebiśnięg

- Powiedz jaka jest Twoja intencja – autentyczna ochotę i potrzeba danie pomocy
- Czy bliski chce rozmawiać – zapytaj czy chce rozmawiać o chorobie i leczeniu, czy woli na razie tego tematu nie poruszać.
- Jeżeli nie – USZANUJ TO. Ustalcie, że czekasz na znak, ale sam/a też będziesz od czasu do czasu się przypominać, że jesteś obok i w każdej chwili gotowy/a na rozmowę.
- Jeżeli chce, to mamy otwartą furtkę do interakcji i możemy kontynuować rozmowę
- Spytaj o to co myśli o chorobie. Co o tym wszystkim myślisz?
- Jeżeli chory wyraża gniew, emocje, szlocha – daj czas i przestrzeń, nie komentuj, nie mów – co Ty gadasz!? Nie zaprzeczaj tylko uznaj to co mówi *masz prawo do takiego zdania, nie wiem jakbym czuł się na Twoim miejscu więc cokolwiek nie mówisz nie czujesz jest uzasadnione.*
- Spytaj czego potrzebuje – co można dla niego zrobić?

Pomocne zwroty

- jesteś dla mnie ważny
- nie jesteś sam
- jestem z Tobą
- nie zostawię Cię (jeżeli potrafisz to zagwarantować)
- jest mi przykro, że tego doświadczasz, że tak się czujesz
- jak mogę Ci pomóc?
- jesteś nam potrzebny
- widzę/domyślam się że jest Ci ciężko
- chcę Ciebie zrozumieć
- nie wiem, jak ci pomóc, pomóż mi

Czasami chorzy mają oczekiwanie, że ktoś się DOMYŚLI. Powiedz: **Nie siedzę w Twojej głowie więc nie umiem Ci czytać w myślach. Nawet jeżeli znam Cię długo to nie znaczy, że wiem czego potrzebujesz w tej nowej sytuacji. Poza tym Twoje potrzeby mogą się zmieniać z dnia na dzień, więc wolę żebyś mi wprost mówił/a czego potrzebujesz. I jeżeli będę tylko w stanie zrobić czego potrzebujesz.**

Najbardziej „działa” umiejętność zaspokojenia aktualnych potrzeb. **Jeżeli chory prosi o pomoc w zakupach spożywczych – zrób je (nie kupuj nic więcej niż to, o co prosi). Jeżeli chory chce z Tobą rozmawiać – rozmawiaj. •Jeżeli chory chce być sam – pozwól na to.**

Na początku diagnostyki i leczenia pacjenci chcą rozmawiać tylko o chorobie i terapii. Jednak z czasem większość pacjentów woli rozmawiać o swoim życiu codziennym, rodzinie, pracy, bardziej niż o chorobie i leczeniu.

Czasami pomaga im słuchanie co u Ciebie, bo chcą uciec od swojej choroby i zanurzyć się z powrotem w czymś normalnym.

Warto trzymać się wątku, o którym mówi chory i nie pytać przy każdej możliwej okazji – jak się czujesz? Lepiej spytaj po prostu **CO U CIEBIE SŁYCHAĆ?**

ZASADY DOBREJ ROZMOWY

- **słuchaj uważnie** – skup zwrok na chorym, stań przodem a nie bokiem, dostosuj prędkość głosu i głośność do tempa chorego (to się nazywa synchronizacja i jest sygnałem skupienia, uważności, empatii)
- **zadawaj pytania** – zamiast „wiedzieć lepiej” czego chory potrzebuje, chory i tak utracił kontrolę nad swoim życiem, niech ja odzyska mając wpływ chociaż na to jakiej pomocy mu udzielicie.

- **nie oceniaj i nie krytykuj** (nie mów nie masz prawa tak myśleć, nie wiesz co dla Ciebie dobre, powinienes..., musisz..., inni mają gorzej)
- **pozwól spokojnie skończyć myśl** - nie przerywaj, nie kończ odpowiedzi na kogoś
- **spróbuj zrozumieć problemy**, o których mówi pacjent – jak czegoś nie rozumiesz to dopytaj, lepiej zrozumieć kogoś niż się domysły, co miał na myśli
- **nie pouczaj** – to stawia Cię w pozycji „mądrzejszego” a przecież to nie Ty jesteś chory
- **nie porównuj** z innymi osobami

Bardzo wspierające jest robienie różnych rzeczy wspólnie, kontynuowanie starych i zaczynanie nowych:

- oglądanie filmów
- uprawianie sportu
- gotowanie
- granie w gry planszowe
- wspólne słuchanie powieści z audiobooka
- karmienie ptaków i bezdomnych kotów
- zbieranie i poznawanie ziół, grzybów, kwiatów

Jeżeli zatem chcesz wspierać jak najlepiej – zapytaj czego potrzebuje pacjent.

Nie wymyślaj sam, bo możesz się pomylić. Lepiej zapytaj i bądź skuteczny.



**Stowarzyszenie
Przebiśnięg**

